

## Gener

DEL 3 AL 7 DE  
GENER

DEL 10 AL 14 DE  
GENER

DEL 17 AL 21 DE  
GENER

DEL 24 AL 28 DE  
GENER

31 DE GENER

DILLUNS

**ESPIRALS AMB  
SOFREGIT DE VERDURES**  
(ceba, tomàquet, pebrot  
verd)  
**TRUITA DE CARBASSÓ**  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

**ARRÒS AMB BOLETS**  
(ceba, tomàquet, pebrot  
verd, xampinyons)  
**LLUÇ AL FORN**  
amb patata dau

Fruita del temps

FESTIU

**CUSCÚS AMB  
VERDURES**  
(all, tomàquet, ceba,  
pebrot verd i carbassa)  
**TRUITA DE PATATA**  
Amb enciam i pastanaga  
Fruita del temps

DIMARTS

**TRINXAT DE COL I  
PATATA**  
**PERNILETS DE  
POLLASTRE GUISATS AL  
ROMANÍ**  
amb escarola, olives i blat  
de moro  
Fruita del temps

**SOPA AMB PASTA**  
**POLLASTRE AL FORN**  
amb enciam, pastanaga i  
olives

Fruita del temps

**LLENTIES ESTOFADES  
AMB ARRÒS I  
VERDURES** (ceba,  
tomàquet, pastanaga,  
pebrot vermell i verd)  
**HAMBURGUESA  
VEGETAL**  
amb enciam, i olives  
Fruita del temps

DIMECRES

**ARRÒS AMB VERDURES I  
PEIX** (all, tomàquet, ceba,  
pebrot verd i vermell,  
pèsols i bacallà)  
**I AMANIDA**

Fruita del temps

**POTATGE DE  
MONGETA BLANCA I  
VERDURES** (bledes, , ceba,  
pastanaga)  
**TRUITA AMB  
FORMATGE**  
amb amanida

Fruita del temps

**SOPA DE PASTA I  
QUINOA**

**LLUÇ AL FORN**  
amb patates fregides

Fruita del temps

DIJOUS

**SOPA DE PASTA**  
**BOTIFARRA**  
amb pastanaga ratllada i  
enciam  
logurt

**ESTOFAT DE VEDELLA  
AMB PATATA I  
PASTANAGA  
I AMANIDA**  
logurt

**ARRÒS AMB SALSETA  
CASOLANA DE  
PASTANAGA I  
TOMÀQUET**  
**TRUITA FRANCESA AMB  
PERNIL**  
amb escarola i olive  
logurt

DIVENDRES

**CIGRONS ESTOFATS**  
(ceba, pastanaga, patata i  
carbassa)  
**BUNYOLS DE BACALLÀ  
CASOLANS**  
amb enciam i pastanaga

Fruita del temps

**BROCOLI AMB PATATA**  
**CROQUETES DE  
POLLASTRE  
CASOLANES**  
amb enciam i remolatxa  
Fruita del temps

**ESPINACS AMB PATATA**  
**POLLASTRE  
ARREBOSSAT CASOLÀ**  
amb tomàquet amani  
Fruita del temps



## A l'escola han dinat

Pasta, arròs, llegum o patata

Verdures o amanida

Peix

Carh

Ou

Fruita

Làctic

## A casa podem sopar

Hortalisses al vapor, en crema, saltades o en amanida. Albergínia, Api, Bleda, Bròquil, Carbassó, Card, Carxofa, Ceba, Col de cabdell, Col llombarda, Coliflor, Enciam, Endívia, Escarola, Espinac, Fava, Mongeta tendra, Nap, Pastanaga, Pebrot, Pèsol, Porro, Rave, Remolatxa, Tomàquet

Arròs, pasta, verdures, un altre cereal, patata

Pollastre, gall d'indi, ou o proteïna vegetal\*

Bacallà, Besuc, Llenguado, Lluç, Gambeta, Sípia, Llobarro, Calamar, Maire, Bonítol, Salmó, ou o proteïna vegetal\*

Pollastre, gall d'indi, salmó, Truita de riu o proteïna vegetal\*

Làctics, postres vegetals, fruita

Fruita

*Proteïna vegetal: llegum, tofu, seità, tempeh*

## IDEES PELS SOPARS DE TARDOR-HIVERN

Mihi pizzes de moniato i formatge.

ARRÒS saltat amb carxofes i trossets de truita a la francesa.

Lluç al forn amb xips de moniato i col saltada.

Roll d'espinacs amb formatge i tomàquet

Sopa de verdures amb fideus integrals

Truita de carxofes amb guarnició de tempeh de cigrons

Crema de pastanaga, ceba i xirivía amb un toc de gingebre amb daus de formatge emmental

Gall d'indi al forn amb poma i coliflor rostides.

Crema de carbassa i porro amb crostons de pa.

Creps de pernil i formatge amb xips de carxofes.

Daus de pollastre saltats amb ceba, pastanaga, col i picada

Hamburguesa de lletges, pastanaga i remolatxa amb guarnició de puré de pastanaga i patata